



**제목** 단단해지는 연습  
인생이라는 게임에서 승리하는 법

**원제**

**지은이** 조너선 페이더

**옮긴이** 박세연

**출간일** 2016년 11월 21일

**판형** 148\*215

**쪽수** 272쪽

**가격** 14,000원

**분야** 자기계발/ 스포츠 심리학/ 성공학

**ISBN** 979-11-6056-004-6

담당자 강태영 jungdennim@acrossbook.com | 010-7156-4526 | 070-5080-4113

## 책 소개

인생이라는 게임에서 승리하기 위해  
최고의 선수들로부터 무엇을 배울 수 있을까?

데릭 지터, 세레나 윌리엄스, 마이클 조던, 데이비드 베컴 등 최고의 선수들은 결정적 순간, 흔들림 없는 강철 마인드를 어떻게 유지할까? 슬럼프를 극복하기 위한 스포츠 심리학의 처방은 무엇인가? 도저히 도달하기 힘들어 보이는 목표를 향해 최고의 선수들은 어떻게 자신의 일상을, 그 과정을 계획하고 실천하는가? 쓰디쓴 패배의 경험, 모든 것을 포기하고 도망가고 싶은 위기의 순간을 어떻게 통과하고 견뎌낼 것인가?

“연속 안타를 맞은 투수는 잠시 마운드를 벗어나 몇 가지 의식화된 행동들을 수행함으로써 지금까지의 상황을 떨쳐버리고 다음 상황에 집중한다. 이를테면 발로 마운드 흙을 고르고, 고개를 들어 똑바로 쳐다보고, 가슴을 앞으로 내밀면서 자신과 세상을 향해 “다시 붙어보자고!” 말하며 경기를 이어나간다.”

《단단해지는 연습》은 메이저리그 뉴욕 메츠의 스포츠 심리닥터이자 상담심리 박사인 조너선 페이더가 ‘인생이라는 게임’에서 승리할 수 있는 스포츠 심리학의 지혜와 기술을 담은 책이다. 페이더는 현역 스포츠 심리학자로서 메이저리거뿐만 아니라 다양한 분야의 스포츠 선수들, 비즈니스, 엔터테인먼트 분야에서 최고의 결과를 내기 위해 노력하는 하이퍼포머(최고 성과자)들과의 상담 경험, 그리고 그들이 들려준 정신력 단련의 경험과 통찰을 이 책에 담았다.

뛰어난 재능은 운동선수로서 최고의 성과를 올리기 위한 중요한 전제 조건이다. 하지만 최고 선수를 평범한 선수들과 구분하는 분명한 기준은 큰 키나 시속 160킬로미터의 빠른 공을 던지는 등의 타고난 재능이 아니라 자신의 삶을 단단하게 만드는 심리적 ‘기술’과 철학에 있다. 그리고 이러한

심리적 기술과 철학은 우리가 얼마든지 익히고, 연습하고, 발전시킬 수 있다.

이 책에는 호흡법과 같은 신체적 기술, 자기 대화와 같은 심리적 기술의 내용, 스트레스 상황을 위협이 아니라 성과를 위한 도전 과제로 받아들이는 마음 단련 등의 내용이 풍부한 예화와 설명과 함께 들어 있다. 마음먹기에 달렸거나 간절히 바라면 우주가 도와준다거나 하는 이야기와는 다른, 매우 현실적이고 지금 여기서 시작할 수 있는 심리학 처방을 제시한다.

### 승리하는 인생을 위한 스포츠 심리학의 지혜 3

#### 1 결정적 순간, 어떻게 흔들림 없는 강철 마인드를 유지하는가?

우리는 살아가는 동안 수많은 위기의 순간에 직면한다. 스포츠든 직장이든, 일상적인 업무에서든 회의 발표 시간에서든. 그때의 심리 상태와 불안감을 효과적으로 통제할수록, 우리는 중요한 상황에서 더 높은 성과와 즐거움을 이끌어낼 수 있다. 이러한 불안을 완화하기 위해서는 스트레스 상황에서 불안의 정도를 정확하게 파악하고, 이에 따른 신체적인 반응을 다스리는 방법을 이해해야 한다.

수많은 세계적인 선수들이나 다양한 분야의 성과자들이 활용하는 가장 근본적인 기술은 호흡 훈련(4장 불안 다스리기)이다. 실전이 다가오기 전 짧은 시간동안 스스로에게 다가올 상황을 머릿속으로 그려보고 몇 차례(분당 6회의 완전한 호흡-들숨과 날숨) 심호흡을 하는 것을 추천한다. 심박 수를 조절하고 미리 상황을 그려봄으로써 스트레스와 위압감에 맞서는 강인한 정신 상태를 유지할 수 있는 것이다.

불안과 관련한 감정을 제어하는 또 다른 방법은 ‘자신의 감정을 평가하는 기준을 달리하는 것’이다. 스포츠, 예능, 비즈니스 등 다양한 분야의 최고 성과자들은 제3자의 눈(4장 불안 다스리기)으로 스스로를 살핀다. 마치 비디오를 보는 것처럼, 불안에 떨고 있는 자신의 모습을 바라보면서 그들은 관찰자의 눈으로 자신의 심리 상태를 보다 객관적으로 바라본다. 이를 통해 지금의 감정 상태를 긍정적인 방향으로 되돌릴 수 있다. 불안감을 완전히 제거하지는 못한다고 하더라도, 이를 다스릴 충분한 통제력을 확보할 수 있다

#### 2 슬럼프에서 빠져나오기 위한 처방은 무엇인가?

스포츠를 비롯한 경쟁이 치열한 모든 분야에서 사람들은 쉽게 좌절감을 느낀다. 이 책의 저자 조너선 페이더의 고객들 역시 어김없이 성장통을 겪었다. 이른 나이에 큰 성공을 거두지만, 이내 부진을 겪으면서 방출 위기에 몰리곤 한 것이다. 강한 정신력을 타고난 선수들조차 슬럼프가 계속되면 그 무대에서 살아남을 수 있을지 의심을 품게 된다. 하지만 어느 누구도 ‘항상’ 완벽할 수는 없다. 이들은 어떻게 어려움을 극복하고 지금의 자리에 다시 설 수 있었을까. 핵심은 자기 대화를 통한 자신감과 객관적 낙관주의를 확보하는 것이다.

먼저 자기 대화(6장 자기대화)는 우리 자신에 대해, 그리고 삶에서 벌어지는 모든 상황에 대해 의식의 흐름을 따라 자신과 나누는 내적인 대화를 말한다. 자기 대화의 형태와 빈도는 자신감에 중대한 영향을 미친다. 부정적인 결과들이 찾아왔을 때, 더 나은 플레이를 펼칠 수 있는 방법을 모색하고, 좋지 못한 상황에서도 중립적이거나 긍정적인 방식으로 자기 대화를 구성하는 연습이 필요한 것이다. 자기 대화를 개선함으로써 우리는 자신감과 자존감을 높일 수 있는데, 향상된 자신감과 자존감은 높은 성과를 달성하는 정신적 기반이 된다. 자기 대화는 자신에 대한 거짓 이야기를 믿으라고 강요하는 속임수가 아니다. 존재하지만 의식의 수면 위로 떠오르지 못한 긍정적이고 자신감을 주는 이야기를 ‘드러내는’ 기술이다.

다른 하나는 객관적 낙관주의(6장 자기대화)다. 우리가 슬럼프를 ‘적응 기간’으로 받아들여야 한다는 조언이다. 메이저리그의 전설의 타자 데이브 윈필드는 슬럼프를 “통계적으로 받아들여야 할 변수”에 불과한 것”이라고 표현했다.

### 3 도달하기 힘들어 보이는 목표를 향해 최고의 선수들은

#### 어떻게 자신의 일상을, 그 과정을 계획하고 실천하는가?

일반적인 차원에서 특정한 신체적·정신적 성과를 목표로 삼는 일은 어렵지 않다. 하지만 무엇이 올바른 목표이며, 어떻게 그러한 목표를 수립할 수 있는가에 대한 고민은 좀 더 복잡한 일이다. 최선을 다하고, 에너지를 올바른 방향으로 집중하도록 영감을 자극하기에 충분히 도전적인, 그러나 지나치게 부담스러워 중간에 포기하거나 도망치지는 않을 그러한 목표를 세우려면 어떻게 해야 할까.

저자는 목표 설정과 목표를 이루기 위한 실행에 앞서 다음과 같은 질문을 던져보라고 조언한다. 과정 기반의 목표(행동과 반응에 초점을 맞춘)인가, 아니면 결과 기반의 목표(성취에 초점을 맞춘)인가? 그 목표는 자신의 통제 범위를 벗어난 외부 요소들로부터 얼마나 영향을 받는가? 목표 달성을 어떻게 평가할 것인가(성공을 어떻게 측정할 것인가?) 목표 달성을 위한 계획이 얼마나 구체적인가? 그는 결과 기반 목표보다 과정 기반 목표에 집중할 것을 권한다.

다음으로 강력한 동기를 부여하는 다양한 목표를 수립하기 위해선 ‘핵심 가치(Power Value)’(3장 동기 찾기)를 구축하는 것이 필수불가결하다고 이야기한다. 목표 달성을 위한 내면의 원동력을 확보해야 한다는 이야기이다. 외부보다 자기 자신(내부)에서 목표가 주어졌을 때보다 더 많은 관심과 노력을 기울이게 된다는 이야기이며, 그리하여 목표 달성을 위한 진정한 동기를 느끼게 된다고 말한다.

핵심 가치에 기반한 목표 설정이 이루어졌다면 일상과 계획을 실천하기 위한 로드맵, 자기 자신에게 맞춤형 마스터리 맵(2장 목표설정)을 직접 그려볼 것을 권한다. 마스터리 맵은 우리가 세운 목표를 체계적으로 정리하는 일종의 간략한 순서도이다. 이를 통해 우리는 목표를 향해 나아가는 과정에서 필요한 단계와, 목표 달성을 방해하는 잠재적 장애물을 점검할 수 있다.

‘스포츠와 인생은 닮았다’는 저자의 말처럼 스포츠 심리학이 제시하는 현실적이고 과학적인 조언과 심리적 기술들은 우리 인생에 적용해봐도 어긋남이 없다. 최고 선수들과 함께 일하며 그들의 고민을 듣고 해결하고 있었지만 정작 자신의 내면은 온전치 못했던 저자 페이더의 사례는 귀 기울일 만하다.

월드시리즈 경기는 광고 시간을 모두 포함해도 네 시간만에 끝난다. 야구장에서 뛰는 선수들에게 그 시간은 순식간에 지나간다. 마찬가지로 우리의 삶 역시 너무도 빨리 흘러간다. 야구나 미식축구 경기처럼 우리의 삶도 매 순간의 경험들이 쌓여 이루어진다. 당신은 타석, 경주, 토론, 회의, 프레젠테이션, 세일즈 회의 자리로 들어선다. 당신은 얼마나 용감하게 자신의 한계에 도전하고 있는가? 최고의 성과를 보여줘야 할 경쟁의 장을 당신은 얼마나 잘 받아들이고, 얼마나 즐기고 있는가. 인생이라는 경기의 진정한 승자가 되기 위한 외로운 길에 이 책은 단단한 힘이 되어 줄 것이다. “발로 마운드를 고르고, 고개를 들어 똑바로 쳐다보고, 가슴을 앞으로 내밀며 자신과 세상을 향해 이렇게 말한다. ‘이제 다시 싸울 준비가 되었다.’”

## 책 속에서

물론 뛰어난 재능은 운동선수로서 최고의 성과를 올리기 위한 중요한 전제 조건이다. 그러나 최고 선수를 평범한 선수들과 구분하는 분명한 기준은 큰 키나 시속 160킬로미터의 빠른 공을 던지는 등의 타고난 재능이 아니라 자신의 삶을 단단하게 만드는 심리적 ‘기술’과 철학에 있다. 그리고 이러한 심리적 기술과 철학은 우리가 얼마든지 익히고, 연습하고, 발전시킬 수 있는 것이다.(14쪽, 프롤로그)

메이저리그 명예의 전당에 오른 레지 잭슨은 양키스의 또 다른 전설 데릭 지터 선수에 대해 이렇게 말했다. “중요한 순간에 경기의 속도는 더 빨라지기 마련이지만, 그에게서는 오히려 더 느려진다.” 지터는 중요한 경기에서 찬스를 해결하는 선수로 유명하다. 물론 다른 선수들도 효과적인 훈련을 통해 불안감을 쉽게 누그러뜨릴 수 있다. 훈련과 경험을 통해 마음을 차분하게 다스리는 기술을 터득할 때, 선수들은 경기의 모든 순간이 더 느려지고, 경기에 압도되는 것이 아니라 경기와 하나가 되는 느낌을 받는다. (138쪽, 4장 불안 다스리기)

시각화는 스트레스 상황에 대비한 일종의 예방 접종이다. 경쟁자를 머릿속에 떠올릴 때, 실제로 그를 만난 것보다는 스트레스를 덜 받을 것이다. 9회말 2아웃 동점 만루 상황에서 타석에 들어서 는 일은 마지막 시범을 치르고, 기업의 사활을 건 홍보 활동을 하고, 대규모 금융 거래를 처리하고, 가족과 중요한 대화 시간을 마련하는 일과 여러 면에서 비슷하다. 우리는 특정 상황을 시각화 함으로써 이미 성공을 거둔 것과 같은 자신감을 갖고 그 상황 속으로 들어갈 수 있다. (156쪽, 5 장 시각화)

인지행동치료에서는 이러한 사고 패턴을 ‘수정 구슬 사고방식’이라고 부른다. 프랭크는 한 번 태클 을 당하고 난 뒤 자신의 잘못된 수정 구슬을 통해 실패로 가득한 미래를 들여다보았다. 그는 점점 더 불안해했고, 그럴수록 문제는 더욱 심각해졌다. 그리고 결국 그의 걱정은 자기충족 예언이 되 고 말았다. 심리적인 혼란에 빠져들면서 자신의 플레이에 확신을 갖지 못했고, 더 많은 실수를 저 지르게 되었던 것이다. 프랭크에게 필요했던 것은 공격 중에 태클을 당하는 등의 부정적인 결과를 객관적 시각으로 바라보려는 노력이었다. (184쪽, 6장 자기 대화)

최고의 프로 골퍼, 메이저리그 타자, 프로 쿼터백을 비롯한 다양한 종목의 최고 선수들이 활약하 는 모습을 지켜보고 있으면, 그들이 플레이 전에 규칙적인 ‘의식’을 따른다는 사실을 알 수 있다. PGA 골프 선수 제이슨 데이는 샷을 할 때마다 시간을 켜 듯 극단적으로 정교한 형태의 루틴을 따른다. 데이의 루틴은 골프백에서 클럽을 꺼내는 순간부터 시작해서 샷을 하기 전에 심리적·신체 적 준비를 하는 것은 물론, 시각화 기술로까지 이어진다. 그는 자신의 루틴에 깊이 몰입함으로써 불안감을 자극하고 집중력을 흐뜨리는 주변의 모든 심리적·신체적 ‘잡음’을 제거해버린다.(211쪽, 7장 루틴)

## 저역자 소개

**지은이 조너선 페이더 Jonathan Fader**

조너선 페이더 박사는 메이저리그 야구팀 뉴욕 메츠에서 스포츠 심리학자로 활동하면서 MLB 신인 개발 프로그램 에도 참여하고 있다. 또한 전문 컨설턴트이기도 한 그는 응용 스포츠 심리학 협회의 회원으로 활동하고 있다. 그리 고 다양한 프로 선수와 팀을 비롯한 수많은 최고 성과자들과 함께 일을 하는 동안, 검증된 스포츠 및 성과 심리학 기술을 계속해서 발전시켜 나가고 있다. 페이더는 또한 리더십 및 성과 향상과 관련하여 다양한 분야의 기업 및

단체를 대상으로 컨설팅 서비스를 하고 있다. 그리고 임상 심리학자로서 뉴욕시 중심에 심리 및 정신 치료 연구소인 유니온 스퀘어 프랙티스를 공동으로 설립한 바 있다.

## 윤진이 박세연

고려대 철학과를 졸업하고 글로벌 IT 기업에서 마케터와 브랜드 매니저로 일했다. 현재 파주 출판 단지 번역가 모임인 <번역인>의 공동 대표를 맡고 있다. 옮긴 책으로는 《죽음이란 무엇인가》 《디퍼런트》 《이카루스 이야기》 《플루토크라트》 《똑똑한 사람들의 멍청한 선택》 《와이 넛지?》 등이 있다.

## 추천사

스포츠 선수들이 어떻게 엄청난 심리적 압박을 이겨내고 최고의 실력을 발휘하는지 궁금하게 생각해 본 적이 있는가? 페이더는 거기에 숨겨진 비밀을 잘 이해하고 있으며, 《단단해지는 연습》을 통해 이를 함께 나누고 있다. 그가 보여준 방법을 충실히 따른다면, 여러분도 중요한 순간에 최고의 실력을 발휘할 수 있을 것이다.

\_폴 디포디스타, 스포츠 빅 데이터 전문가, <머니볼> 주인공 빌리 빈 보좌역

페이더는 이 책에서 성과에 대한 압박을 극복하고 멘탈 게임에서 승리하기 위한 간단하고 실용적인 지침을 전해준다. 일상적인 지혜와 실증적인 연구를 통합한 보기 드문 시도는 우리에게 통찰력을 던져준다.

\_앵거스 머그포드, 미국 응용 스포츠 심리학회 공인컨설턴트, MLB 토론토 블루제이스 최고 성과 책임자

페이더는 <단단해지는 연습>을 통해 성과를 높이는 것뿐만이 아니라, 더욱 중요한. 삶의 가능성을 실현하는 방법에 대해 말하고 있다.

\_마이크 리히터, 미 아이스하키 골키퍼. 2008년 NHL 명예의 전당 헌액자

## 차례

추천사 \_ 삶에서 승리하기 위해 우리는 최고의 선수들로부터 무엇을 배울 수 있을까?

들어가며 | 인생이라는 게임

최고 선수들의 강철 멘탈의 비밀은?

루키의 메이저리그 데뷔 준비

스포츠와 닮은 인생

1장 | 스포츠가 인생에 대해 알려주는 것들

즐거움

객관적 낙관주의

현재와 미래에 지향점 두기

과정에 집중하기

단단해지는 연습을 시작하자

## 2장 | 목표 설정: 단단한 정신력은 어디서 시작되는가

올바른 목표란 무엇인가  
현실 가능하고 확장 가능한 목표 세우기  
단기적 목표와 장기적 목표  
선부른 포기: 목표 달성의 장애물  
로드맵 활용하기  
마스터리 맵 사용법

## 3장 | 동기 찾기: 평범한 욕망에서 방향성 있는 목표로

동기를 정의하고 파악하라  
올바른 조력자를 찾아라  
습관을 긍정적인 형태로 변화시켜라  
현실적 어려움에 직면할 때  
연습: 핵심 가치 발견하기

## 4장 | 불안 다스리기: 평정심을 유지하는 연습

불안을 이해하기  
불안을 관리하는 신체적 접근법  
연습: 호흡 훈련 - 불안을 다스리는 열쇠  
연습: 평정심 유지하기

## 5장 | 시각화: 실제 상황을 미리 그려보는 연습

시각화의 효과: 미리 경험해보기  
상상 가능한 모든 시나리오를 그려보자  
연습: 단계별 시각화 훈련

## 6장 | 자기 대화: 내면의 힘을 깨우는 연습

성급한 결론의 함정  
여러분의 자기 대화는 객관적이고 긍정적인가?  
객관적 눈으로 바라보자  
생각과 느낌의 차이  
내면의 적, 내면의 친구  
주문을 외워보자  
간절히 소망하기만 하면 이루어질까?  
연습: 자신만의 주문을 만들어보자

## 7장 | 루틴: 몸과 마음의 질서 만들기

루틴: 심리적·신체적 '잡음'을 제거하라  
루틴과 미신의 차이점  
다양한 루틴 설계 사례  
루틴 리셋: 사소한 실수를 털어내는 방법  
루틴 업그레이드: 최고의 순간을 떠올려보자

## 마치며 | 지금, 여기서 단단해져라

도구가 있다고 끝난 게 아니다  
의식적인 훈련  
실행에 옮기자  
영업사원 샘의 성공 스토리  
여러분의 차례가 왔다